

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tidur merupakan bagian dari proses mempertahankan fungsi fisiologis normal. Tidur juga merupakan waktu yang diperlukan untuk memperbaiki dan menyiapkan energi yang akan dipergunakan setelah periode istirahat. Penggunaan energi secara penuh perlu diganti dengan istirahat pada waktu malam hari yang bertujuan untuk mengurangi penggunaan energi. Kualitas tidur sendiri adalah kemampuan individu untuk tetap tidur dan bangun dengan jumlah tidur Rapid Eye Movement (REM) dan Non Rapid Eye Movement (NREM) yang cukup. Kualitas tidur sangat penting, karena gangguan tidur yang berlangsung dalam jangka waktu yang panjang bisa menurunkan kesehatan umum dan fungsional sehingga mempengaruhi kualitas hidup (Hariyati, 2017).

Tidur adalah suatu keadaan relatif tanpa kesadaran yang penuh ketenangan tanpa kegiatan yang merupakan urutan siklus yang berulang-ulang dan masing-masing menyatakan fase kegiatan otak dan badaniah yang berbeda. Tidur merupakan suatu keadaan tidak sadar di mana persepsi dan reaksi individu terhadap lingkungan menurun atau hilang, dan dapat dibangunkan kembali dengan indra atau rangsangan yang cukup (Hariyati, 2017).

Allah SWT memberikan tuntunan bagi kita orang-orang yang beriman dalam Al-quran yang artinya " Dan di antara tanda-tanda kekuasaan-Nya ialah tidurmu di waktu malam dan siang hari dan usahamu mencari sebagian dari karunia-Nya. Sesungguhnya pada yang demikian itu benar-benar terdapat tanda-tanda bagi kaum yang mendengarkan. (Q.S. Ar-Ruum : 23)

وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِّنْ فَضْلِهِ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ

Ayat ini juga mengingatkan kaum muslimin bahwa Allah menjadikan tidur sebagai istirahat bagi kalian di malam atau siang hari, karena dengan tidur, istirahat terwujud dan kelelahan hilang. Dan Dia menjadikan siang hari untuk kalian sebagai waktu menyebar mencari rizki. Sesungguhnya yang demikian itu merupakan bukti atas kesempurnaan Kuasa Allah dan terlaksananya kehendakNya bagi kaum yang mendengar nasihat dengan pendengaran yang mengandung perenungan, berpikir dan mengambil pelajaran.

Bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk dapat menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Baik itu tuntutan dari keluarga yang ingin segera melihat putra-putrinya memperoleh gelar yang dapat mereka banggakan, tuntutan dari pihak akademik, dorongan dari teman, dari satuan, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri. Tuntutan, dorongan maupun keinginan dari pihak ini akan mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam

menyelesaikan tugas akhirnya.

Kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan dan memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman. Rasa cemas merupakan reaksi alami tubuh terhadap stres, yang sebenarnya bermanfaat untuk membuat kita menjadi lebih berhati-hati dan waspada. Namun, rasa cemas bisa menjadi tidak sehat jika muncul secara berlebihan, sulit dikontrol, atau sampai mengganggu aktivitas sehari-hari. Kondisi ini disebut sebagai gangguan kecemasan. Gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan mental yang serius. Kondisi ini dapat disebabkan oleh adanya masalah pada fungsi otak yang mengatur rasa takut dan emosi (Erawan et al., 2013).

Mahasiswa rawan mengalami masalah psikologis. Stresor psikologis menyebabkan perubahan dalam kehidupan mahasiswa sehingga terpaksa beradaptasi atau menanggulangi stresor yang timbul. Menyusun Karya Tulis oleh mahasiswa semester akhir menjadi salah satu faktor pencetus masalah psikologis salah satunya yaitu kecemasan. Kecemasan mempengaruhi hasil belajar mahasiswa, karena cenderung menghasilkan kebingungan dan distorsi persepsi. Cemas yang berkepanjangan dan terjadi secara terus-menerus dapat menyebabkan stres yang mengganggu aktivitas sehari-hari. Jika tidak teratasi dapat menimbulkan masalah psikologis yang lebih serius seperti depresi.

Kecemasan, stres dan depresi mahasiswa semakin bertambah dengan adanya pandemi COVID-19 dengan metode pembelajaran daring (Hasanah et al., 2020). Dalam wabah ini, sangat wajar jika orang merasa khawatir terhadap kondisi pandemik ini karena takut jatuh sakit dan meninggal, tidak mau datang ke fasilitas layanan kesehatan karena takut tertular saat dirawat, takut kehilangan mata pencaharian, karena tidak dapat bekerja selama isolasi, dan dikeluarkan dari pekerjaan, takut diasingkan masyarakat/dikarantina, bosan, kesepian serta depresi selagi diisolasi (Inter-Agency Standing Committee, 2020).

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “ Hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat III yang menyusun Karya Tulis Ilmiah di Akfis RS Dustira Cimahi ”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan di atas, maka peneliti dapat merumuskan masalah yang nantinya akan diteliti, yaitu “Apakah ada hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat III yang menyusun Karya Tulis Ilmiah di Akfis RS Dustira Cimahi?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini memiliki tujuan umum dan tujuan khusus, yaitu :

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat III yang menyusun Karya Tulis Ilmiah di Akfis RS Dustira Cimahi.

2. Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penelitian ini adalah untuk menganalisa seberapa besar tingkat kecemasan mahasiswa tingkat III yang akan menyusun Karya Tulis Ilmiah dengan kualitas tidurnya terlebih di masa pandemik ini.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih secara teori terhadap penelitian yang akan datang tentang tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir saat mereka menyusun Karya Tulis Ilmiah nya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi peneliti

Untuk memberikan refrensi tambahan adanya hubungan antara tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir saat mereka menyusun Karya Tulis Ilmiah Akfis RS. Dustira-Cimahi.

b. Bagi fisioterapi

Bisa memberikan informasi tentang ilmu pengetahuan dan menambah wawasan tentang tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir saat mereka menyusun Karya Tulis Ilmiah.

c. Bagi mahasiswa

Agar memperoleh edukasi dan informasi tingkat kecemasan dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir saat mereka menyusun Karya Tulis Ilmiah.